

せついきいき健康づくりグループ 一覧 (令和8年7月現在)

グループ名	活動曜日・時間	活動場所	会費	活動内容	四部作	新規受入	備考
男の料理教室 会費	第3金曜日 (原則) 9:00~12:00	コミュニティプラザ調理実習室	1,500円/月	摂津栄養士会作成によるレシピの調理実習と実食	×	○	
いきいき体操の会	第2・4土曜日 9:13~12:00	コミュニティプラザ	1,200円/年	①「せつみんな体操四部作」、 「せつはつらつ脳トレ体操」の普及活動 ②月2回の定例会 (修習と情報交換) ③健康づくりグループへの継続的支援	○	○	
せつブルーウィングス太極拳	火曜日 13:00~14:30	正雀市民ルーム	2,500円/年 1,200円/年 (保険)	入門、初級、簡化24式太極拳、32式太極剣、28式扇を教習	×	○	
あいあいなまが	第1,2,4月曜日 (祝日休み) 13:30~15:00	あいあいホール別府	300円/月	体操四部作、筋力トレーニング、歌体操	○	○	
宇治道味生地区女性会 歌体操	毎月 第1金曜日 13:30~15:00	あいあいホール別府	0円	歌謡曲などに合わせて楽しみながら体操	○	○	
南別府団地会	第1,2,4水曜日 14:00~15:30	南別府団地 (集会所)	0円	体操四部作・筋力トレーニング・歌	○	○	
宇治道鳥飼地区 女性部	第1・第3 水曜日 13:30~15:00	新鳥飼公民館	0円	歌体操	○	○	新規加入は鳥飼地区老人会会員のみ
いきいきふれあいの会	毎月第1~4火曜日 (計4回) 12:30~13:45	ふれあいの里	3,000円/年	健康体操と日々の情報交換	○	×	
ゆうゆう体操の会	毎週月曜日 13:30~15:00	ゆうゆうホール鳥飼西	100円/回	筋トレ・ストレッチ・ボール遊び	○	○	
元気の会	毎週火曜日 (第4週は休み) 9:30~11:00	コミュニティプラザ	750円/月	歌、歌体操、ストレッチ、脳トレ、他	○	○	
味生わくわく体操の会	毎週水曜日 13:30~15:00	味生公民館	300円/月	脳トレ・筋内トレーニング・リズム体操	○	○	
千重丘健康体操クラブ	第1・第2・第3 金曜日 13:30~15:00	千重丘公民館	500円/月	体操・脳トレ	○	○	
はつらつクラブ	第1~3木曜日 10:00~11:30	大阪府宮正家住宅集会所	500円/月	健康体操、歌、みんなで体操四部作、他	○	○	
花みずき会	第1・第3 金曜日 14:00~15:30	マンハイム淀川公園集会所	0円	健康体操 (筋トレ、ストレッチ、摂津四部作)	○	×	
ひかり体操クラブ	毎週 月曜日 13:30~15:00	第17集会所	500円/月	健康体操 他	○	○	
がんばろう会	月曜日 (月2回) 13:00~15:00	コミュニティプラザ	1,500円/2か月	筋トレ、四部作体操、脳トレなど	○	○	
桜はつらつクラブ	毎週水曜日 (8月休み) 10:00~11:30	せつ桜苑	1,200円/年	健康で自立を目指す	○	×	
ひまわり	第1~4火曜日 10:00~12:00	庄原公園管理棟	500円/月	健康体操	○	○	
のんびり体操 (第二編寿会)	毎月第1, 3, 4金曜日 13:30~15:00	第47集会所	500円/月	先生の指導の下、摂津四部作・脳トレ・筋トレ実施	○	○	味生地区在住の60歳以上の方参加OK
市鳩 あじさい	第2・第4 水曜日 (8月は休み) 10:00~11:30	市場公民館2階大会議室	5,000円/年	認知症予防体操及び健康体操	○	○	
とりかい32体操クラブ	毎週 月曜日 10:00~11:30	第32集会所	300円/月	健康体操 他	○	○	
別府スマイル	毎週月曜日 13:30~15:00	第28集会所	500円/月	健康体操・コグニサイズ・ボール体操	○	○	
健康体操ウキウキ北別府	毎週 水曜日 13:30~14:30	第13集会所	0円	健康体操 (歌、脳トレ)	○	○	受入は自治会委員のみ
千重丘グランドハイイツ住民交流会	毎週土曜日 14:00~15:30	千重丘グランドハイイツ マンション集会所	300円/月	ラジオ体操・筋力トレーニング・体操四部作・合唱	○	○	マンション住民のみ受入可
K・S・K (香露園・すこやか・健康クラブ)	毎週火曜日 13:30~15:00	第2集会所	2,400円/年	摂津四部作、ラジオ体操、手話、 ギターと表にみんで歌う、おしゃべり	○	○	新規受入は、香露園自治会員
たけのはな体操クラブ	第1・第2・第3 月曜日 14:00~15:30	味生上公民館	500円/月	合唱、ラジオ体操、筋トレ、脳トレ体操、 摂津みんな体操、四部作体操等	○	○	新規受入は竹之鼻自治会員限定
パークスマイルシニア	毎週火曜日 10:00~12:00	パークシティ南千重丘内の アリーナ	1,500円/年	健康体操・カーリコン・ポッチャ	○	○	新規受入は、パークシティ・パークタワーの 居住者
トレーニング倶楽部	毎週 月曜日 (月2回) 13:30~15:30	コミュニティプラザ	1,000円/月	筋トレ、ストレッチ	○	○	
仁生はなまるクラブ	第2・第4 水曜日 13:30~15:00	あいあいホール別府	300円/月	健康体操	○	○	
あすなろ体操	第1・第2・第3 金曜日 14:00~15:30	安威川公民館	500円/月	四部作・歌体操・脳トレ・歌	○	○	
第15和体操クラブ	毎週 水曜日 10:00~11:30	第15集会所	100円/回	四部作体操、ラジオ体操、散歩等	○	○	
NPO法人摂津市人材サポート・ビューロー	月2回 (不定期) 13:00~15:30	①安威川公民館 (まるの五んがわ) ②交流の場「そら」	①安威川公民館: 300円/回 ②交流の場「そら」: 200円/回	健康体操ランバルーン、脳トレ等	○	○	
めいわ会	①第2・第4水曜日 13:30~15:00 ②第2土曜日 14:30~16:00	野村ステイツ千重丘 マンション集会所	①0円 ②400円/回	①体操四部作 ②大学教授による指導	○	○	
歌友会 (ゆりの花)	毎月第2・3火曜日 午前10時~11時30分	別府コミュニティセン ター	1,000円/年	いきいき体操	○	○	
摂津市老人介護者 (家族) の会	毎月第2月曜日 (祝日の場合は、翌火曜日) 13:30~15:30	地域福祉活動支援セン ター	1,500円/年	歌マカフェ (音楽療法、運動、歌) 研修会等	○	○	
ル・リタン	第1木曜日 13:30~15:00	第38集会所	500円/月	体操とお話しを通しての仲間づくり	×	×	新規加入については要相談
シルバー健康体操わかくさ	第1木曜日 (但し、8月、1月を除く) 13:30~15:00	ワークプラザ	500円/回	講師指導によるストレッチ、筋トレ他	×	○	
地域女性会ガールズ	第2金曜日 10:00~11:30	安威川公民館	500円/月	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動、筋体操、 椅子体操、樹液流し、呼吸法にて心と身体を整える	×	○	
いきいきクラブ	第3月曜日、第4木曜日 13:30~16:00	第5集会所	0円	体操四部作等	○	○	

※活動日時・場所・内容等は、変更となっている場合がございますので、あらかじめご了承ください。